Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.

MÓJ DOM

DWUTYGODNIK

R. II 14 maja 1939 r. Nr. 9

NA WIDOWNI

U KRESU POWODZENIA...

Na granicy polskiej, bronionej „linią" ofiarnych serc żołnierzy polskich, zatrzymuje się bezkrwawe, międzynarodowe, powodzenie hitleryzmu i jego wodza kanclerza Hitlera.

Nie ulega żadnej wątpliwości, że u naszych granic, jak to wielokrotnie w historii bywało, zatrzymało się zawrotne tempo i powodzenie polityczne Trzeciej Rzeszy.— Dalej zwycięstwa te już nie sięgną, przynajmniej w dotychczasowy sposób i dotychczasowymi metodami.—

To trzeba sobie wyraźnie uświadomić. To jest jeden z powodów, dla którego, niemal jednocześnie, trzech niemieckich mężów stanu, Ribentrop, Goering i Brauschmitz, przebywają w Italii, by ratować tam resztki reputacji hitleryzmu.

Jesteśmy na zakręcie dziejowym i spokojnie już możemy obserwować całkowitą niemal izolację Niemiec, którym grozi sromotna kapitulacja albo wyczyn rozpaczy.

Rozpacz wojenna również zakończy się wojskową kapitulacją i społecznym przewrotem. Którą z tych dróg wybierze Führer Niemiec trudno przewidzieć. Wielu możliwych dróg przed sobą już nie ma. Zaplątał się we własnej matni i sądzi, że wyprowadzi go z niej alians wojskowy z Włochami, który właśnie w tych dniach zawarł jako odpowiedź na porozumienie polsko - angielskie.

DZIEŃ MATKI.

W całym kraju w ubiegłą niedzielę odbyły się zebrania i obchody p. t. Dzień matki.

Obchody poświęcone matce muszą wiązać się coraz bardziej obecnie z tym programem, który reprezentuje i realizuje Przysposobienie Wojskowe Kobiet.

Właśnie na tym odcinku ostatnio nastąpiło znaczne ożywienie pracy i przystąpienie do szerokiego rozpracowania tych zagadnień, przed którymi stanie państwo w razie zagrożenia z zewnątrz swego bytu.

Wszystkim tym poczynaniom należy się jak najżywsze poparcie ze strony kobiet polskich, gdyż jest to praca w obronie własnej egzystencji.—

Józef Piłsudski mówi...

Chciałbym, ażebyście w tym wszystkim, co robicie zachowali spokój i jeszcze raz spokój. Wierzę w powodzenie oręża i wierzę w jego zwycięstwo.

*

Polska ma przed sobą wielką pracę. Polska, ta wyśniona, wymarzona, ma wszystkie zewnętrzne cechy, którymi my, wychowani w niewoli, cieszyć się możemy, wielkie wojsko, wielkie tryumfy, wielką zewnętrzną siłę, wielką potęgę, którą wrogowie i przyjaciele szanować i uznawać, — chociażby nie chcieli — muszą...

Polska ten egzamin z sił swoich zdać kich, być może, przewrotach, które ludzkość czekają. Na pracę tak ciężką, podczas wojny..., gdy się wysiłek wszelki rzuca na szalę wojenną, jednak kraj koniecznie, zdaniem moim, zdobyć się musi. W pracy tej potrzeba umieć być ofiarnym. Jeżeli mówię o ofierze, to nie mówię o ofierze względnie łatwej.

Tam, gdzie chodzi o życie, tam, gdzie chodzi o krew, jest ta ofiara najłatwiejszą, chociaż w laury owitą. To jest ofiara, na którą Polak napewno się zdobędzie. Idzie o ofiarę ciężką, idzie o ofiarę, robioną dla siły całego naro-



jeszcze musi. Czeka nas pod tym względem wielki wysiłek, na który my wszyscy nowoczesne pokolenie zdobyć się musimy, jeżeli chcemy zabezpieczyć następnym pokoleniom łatwe życie, jeżeli chcemy obrócić tak daleko koło historii, aby wielka Rzeczpospolita Polska była największą potęgą nie tylko wojenną, lecz także kulturalną na całym Wschodzie.

Wskrzesić i tak ją postawić w sile i mocy, potędze ducha i wielkiej kultury musi, aby się mogła ostać w tych wieldu, idzie o ofiarę i umiejętność robienia ustępstw wzajemnych, idzie o ofiarę z tego, co ludziom być może najdroższe, o ofiarę ze swoich przekonań i poglądów...

Z takiej jedynie ustępliwości wzajemnej, z takiego jedynie szacowania wzajemnego, z takiej jedynie umiejętności podawania do wspólnej pracy dłoni wszystkim, wypływa moc wielka w chwilach trudnych i w chwilach państwowych...

Wojna już trwa

Kiedy mówimy: wojna — stają przed naszymi oczyma obrazy maszerujących pułków, dywizji, armii, słyszymy huk dział i terkotanie karabinów maszynowych, szum silników lotniczych i broni pancernej, widzimy krew i pobojowiska zasłane trupami i rannymi. Taką widzimy — wojnę.

Tymczasem z pojęciem wojny nie muszą się łączyć te wszystkie okropności. Bo oto od szeregu lat dokonują się w Europie olbrzymie przemiany, bez jednego wystrzału i bez przelania kropli krwi. Widzieliśmy, jak Francja i Anglia zrzekły się miliardów, które Niemcy w myśl traktatu wersalskiego mieli im zapłacić, jak odstąpiono Zagłębie Ruhry i Saary, jak kapitulowano, gdy Niemcy wkroczyli do Nadrenii i obsadzili ją wojskiem. Co więcej, byliśmy świadkami, jak waliły się państwa niepodległe i narody wolne szły w obcą niewolę.

Jakim to się działo sposobem i co to wszystko znaczy. — Otóż znaczy to, że na naszych oczach rozegrało się szereg wojen. Tak jest — wojen, choć nie grały armaty, choć masy nie uderzały brutalnie o siebie, choć krew się nie lała. A jednak były to wojny, bo celem wojny — wbrew temu, co się ogólnie o niej sądzi — bynajmniej nie jest zabijanie ludzi, rujnowanie miast i pustoszenie kraju. *Nie o te zniszczenia materialne chodzi, ale o złamanie moralne przeciwnika.* To jest istota rzeczy. Chodzi o złamanie moralne przeciwnika po to, by mu narzucić swą wolę, by go zmusić do posłuchu, do uległości i przyjęcia tych warunków, jakie mu się postawi.

Łamanie moralne przeprowadza się różnymi sposobami. I tak: dąży się do zastraszenia przeciwnika, do przerażenia go. Stawia mu się żądania na początek choćby tylko takie, jak przeprowadzenie autostrady przez jego kraj. Następnie führerzy, dyplomaci, prasa i cały aparat propagandowy rozpoczynają wielką kampanię gróźb. Straszą, przedstawiają własną potęgę, jako olbrzymią i niepokonaną — choćby tej potęgi wcale nie posiadali — roztaczają obrazy klęsk i nieszczęść jakie spaść mogą na opornego, gdyby się przeciwstawił woli napastnika.

Dążą do skruszenia jego woli i jego oporu, do zmęczenia go i wyczerpania nerwowego. Działając na jego własnym terenie przez puszczanie różnych fałszywych wiadomości, przez wywoływanie alarmów, niepokoi, przez podszczuwanie jednych przeciw drugim, zmierzają do poderwania wiary we własne siły i w możność zwycięstwa, zmierzają do zniszczenia zaufania do swoich przywódców i własnego rządu.

A kiedy już zmęczą i zmordują przeciwnika moralnie, kiedy się zachwieje jego wytrzymałość, kiedy się wywoła u niego zwątpienie, kiedy się go wyczerpie również i materialnie — bo ta walka wyczerpuje także finansowo i gospodarczo — wówczas następuje to, co nastąpiło w Austrii i w Czechosłowacji. Przychodzi klęska jeśli zabrakło wytrzymałości nerwowej i charakteru, bo to właśnie decyduje i na tym polega wojna.

Taka właśnie wojna toczy się obecnie w całej Europie, a również i u nas w Polsce.

To nie jest wcale okres przedwojenny, ani zbrojny pokój — to jest normalna wojna, która zmierza do moralnego wyniszczenia narodów, a w konsekwencji do narzucenia im woli napastnika.

To, co w potocznej mowie nazywamy wojną, a więc stan, kiedy grzmią armaty, gdy grają karabiny maszynowe, gdy masy zbrojne uderzają na siebie, to jest tylko jeden ze sposobów moralnego łamania przeciwnika. Jest to tylko jeden z rodzajów wojny. Wszystkie zaś one mają tę wspólną cechę, że w każdym z nich rozstrzygające znaczenie ma siła moralna człowieka. Tam w boju, na polu walki również rozstrzyga nie technika, nie ilość broni pancernej, czy lotnictwa, nie liczba batalionów — choć wszysiko to jest konieczne — ale dusza tych batalionów, dusza tych ludzi, którzy sprzętem będą kierowali. Na ogień konieczny jest ogień, na żelazo żelazo, a na siłę siła, ale zawzwycięstwa, wytrzymałość i odporność na działanie strachu.

D. c. n.

Kąpiele słoneczne

OPALANIE

Badania lekarskie wykazały, iż „opalanie się" stosowane niewłaściwie przynosi więcej szkody niż pożytku organizmowi ludzkiemu.

Kąpiele słoneczne należy przeprowadzać z największym umiarem i ostrożnością, szczególnie przez osoby wątłe, anemiczne, wycieńczone pracą, lub przebytą chorobą.

Jednorazowa nieraz kąpiel słoneczna wywołać może obostrzenie stanów gruźliczych w płucach, a nawet rozwój gwałtownej gruźlicy płuc u osób zdrowych dotychczas, lub uważanych za kompletnie wyleczone. Ma to wielkie znaczenie szczególnie u młodzieży, gdzie spotykamy tak często zakażenia gruźlicze ukryte lub zwapniałe ogniska, które pod wpływem kąpieli słonecznych, nagle i gwałtownie stają się czynne, przybierając ostrą formę.

W medycynie znana już jest tak zwana „gruźlica plażowa" jako skutek niewłaściwego stosowania kąpieli słonecznych.

Opalać się należy niezmiernie ostrożnie, począwszy od kilka minut. Szczególnie ostrożność ta, jest zalecona wiosną, kiedy ustrój człowieka jest osłabiony i szczególnie uczulony w kierunku gotowości do schorzeń. Najlepiej tedy na wiosnę zaniechać kąpieli słonecznych, zastępując je kąpielami powietrznymi w półcieniu, wyzyskując jedynie rozproszone promienie słoneczne.

W niektórych przypadkach gruźlicy jak: w gruźlicy kostnej, gruczołów chłonnych oraz skórnej — naświetlanie promieniami słonecznymi daje znakomite rezultaty.

Lecz i w tych wypadkach należy przeprowadzać nasłoneczniania umiejętnie, dawkując czas naświetlań.

Skórę należy przed wystawieniem na działanie słońca namaścić olejkiem, lub kremem specjalnie w tym celu spreparowanym. Pierwsza kąpiel trwać powinna pięć minut i stopniowo dochodzić do 30—45 minut maksimum, nigdy dłużej. Jeśli zauważymy jakieś niepożądane objawy jak: czerwoność skóry — pieczenie — ogólne zmęczenie, zawrót głowy, lub senność należy natychmiast przerwać opalanie i zastosować kąpiele powietrzne w półcieniu, stopniowo przyzwyczajając organizm do słońca. Jeśli po kąpieli słonecznej pojawi się dreszcz i podwyższona temperatura, należy natychmiast zasięgnąć porady lekarza, gdyż najprawdopodobniej będzie to sygnałem ostrzegawczym przed stosowaniem kąpieli słonecznych w ogóle.

Przebywając na słońcu, szczególnie wiosną należy bezwzględnie chronić oczy ciemnymi okularami, gdyż grozi nam w tym czasie „wiosenne zapalenie spojówek", choroba, której objawy podobne są do jaglicy i która wymaga długiego i bolesnego leczenia. Najlepszym środkiem profilaktycznym będzie tu osłona oczu bądź przez ciemne okulary, bądź daszki z masy ciemnozielonej czy błękitnej.

d. c. n.

MARIA SUŁOWSKA
Kierowniczka Gabinetu Kosmetycznego „Deva", Warszawa, Widok 5.

Aprowizacja na wypadek wojny

Sprawa racjonalnego żywienia jest bardzo ważna ze względu na zdrowie, oraz wartości psychofizyczne człowieka. Ważna jest zawsze, a szczególnie na wypadek wojny, kiedy to odpowiednie żywienie wojska i ludności cywilnej, może w dużym stopniu podnieść wytrzymałość psychiczną na wszelkie okropności wojenne.

Najlepszym uzasadnieniem powyższego twierdzenia jest powszechna opinia o słabości Niemiec z racji ich obecnego niedojadania, oraz braku koniecznych zapasów żywnościowych na wypadek wojny.

Polska jest w stokroć lepszym położeniu od Niemiec, ale i u nas wiele należałoby zmienić.

Racjonalne żywienie.

Chcąc jednak przeprowadzić pewne reformy w żywieniu musimy wiedzieć: 1) jak powinno wyglądać racjonalne żywienie?, oraz 2) jaki jest stan żywienia w Polsce?

Jedno i drugie wiemy.

Pod względem kalorycznym zapotrzebowanie człowieka wynosi przeciętnie 3000 Kal. dziennie. Pewne odchylenia są zależne od: wieku, płci, stanu zdrowia, rodzaju pracy itp. Zapotrzebowanie na poszczególne składniki jest również znane i obliczone z dużą dokładnością.

Znane są także sposoby przyrządzania potraw tak aby zachowały wszystkie wartości odżywcze.

Stan żywienia w Polsce.

Jeżeli chodzi o stan żywienia w Polsce, to na ogół możemy powiedzieć, że w pożywieniu naszym jest za mało produktów zapobiegawczych, to jest takich, które dostarczają witamin i soli mineralnych.

Przy porównaniu mieszkańców wsi i miast, musimy stwierdzić, że miasto jest przekarmione białkiem, a wieś cierpi wskutek niedoboru białka.

Poza tym dość powszechne jest marnowanie wartości odżywczej pokarmów przez nie umiejętne ich przyrządzanie.

Jeżeli jednak ktoś sądzi, że wystarczy zmienić normy i technikę przyrządzania, a usunie się zło — jest w błędzie.

Usunięcie niedoborów w żywieniu jest również zagadnieniem ekonomicznym i łączy się ściśle z podniesieniem dobrobytu szerokich mas, zwiększeniem produkcji i — konsumpcji.

Najpilniejsze reformy.

Reformy nasze w zakresie żywienia muszą więc pójść w czterech kierunkach:

1. racjonalnych jadłospisów.
2. właściwej techniki przyrządzania,
3. zwiększenie produkcji,
4. zwiększenie konsumpcji.

Do zreformowania żywienia w dużej mierze może się przyczynić właściwa propaganda przez prasę, radio, książki oraz specjalne prelekcje w świetlicach, na kursach i zebraniach.

Obrona kraju, a żywienie.

Całe społeczeństwo jest obecnie pod znakiem przygotowywania się do obrony kraju.

Przeprowadza się cały szereg kursów, na których się szkoli dzieci, młodzież i dorosłych.

W programach tych kursów nie może zabraknąć zagadnień aprowizacyjnych:

zapoznawanie z potrawami pełnowartościowymi, zastępowanie jednych produktów drugimi (o tej samej wartości odżywczej),

technika przyrządzania pokarmów,

robienie zapasów,

przechowywanie i odkażanie produktów,

oto tematy, które domagają się wyczerpującego omówienia.

Na kursach zaś specjalnych należałoby szkolić w racjonalnej hodowli, w suszeni grzybów, owoców, czy jarzyn, w wędzeniu ryb, w robieniu preparatów z krwi zwierząt rzeźnych, w wyrabianiu serów i t. p. umiejętnościach, które zwiększyłyby produkcję i pozwoliły na gromadzenie zapasów.

Redakcja „Mojego Domu", pragnąc choć w części przyczynić się do reformy żywienia oraz do ułatwienia aprowizacji kraju, będzie w każdym numerze zamieszczać artykuły z tej dziedziny, oraz udzielać wszelkich porad z tym związanych.

W miarę możności będziemy wysyłać prelegentki, które będą wygłaszały pogadanki na terenie Warszawy.

Gorąco zachęcamy nasze czytelniczki do organizowania kursów specjalnych z tego zakresu.

I jeszcze jedną sprawę z tej dziedziny chcę poruszyć.

Zbliża się okres urlopów wypoczynkowych.

Korzystając z urlopu starajmy się ażeby żywienie nasze było racjonalne. Tam gdzie mamy żywienie zbiorowe, (kolonie, bursy, pensjonaty) domagajmy się racjonalnych jadłospisów.

Niech organizatorzy żywienia zbiorowego zwrócą się do specjallistów, a napewno otrzymają wzorowy jadłospis, przystosowany do warunków miejscowych i konieczne instrukcje co do właściwego przyrządzania potraw.

W ten sposób przyczynimy się do lepszego wyzyskania urlopu dla zdrowia, oraz wpłyniemy choćby w niewielkiej mierze do poprawienia się stanu żywienia w Polsce.

MARIA WIĄCKOWA.



Płk. Sławek o Marszałku

„Wyszliśmy ze szkoły Marszałka Piłsudskiego.

Obiecywał, że albo będziemy w Niepodległej Polsce, albo nie będzie nas wcale.

Uczył wysiłek na miarę postawionego celu z siebie wydobyć.

Kazał nam własnym przykładem budzić ducha w Narodzie.

Jemu zawdzięczamy i horyzont naszych aspiracyj i naszą we własne siły wiarę.

Od bojowego i żołnierskiego czynu rozpoczęło się odrodzenie Polski. Nie dla interesu, czy nagrody materialnej inteligent, chłop, robotnik o Polskę szedł walczyć, gdy Polski jeszcze nie było. Szedł bo mu godność osobista nie pozwalała być poddanym obcych carów, czy cesarzy. Szedł, bo w walce szukał sławy, ginął, bo honor tego wymagał.

Tak się legitymowało przed przyszłemi pokoleniami nowe rycerstwo. Nie dla przywilejów i nawet nie dla niebiesko-czarnej wstążeczki Virtuti Militari na piersiach.

To też nie przywilejów dla siebie żądać będziemy.

Chcemy natomiast i postanawiamy:

Marszałkowi Piłsudskiemu żołnierskie oddanie,

by łączyć i do wysiłku pobudzać tych wszystkich, którzy w wielkość przeznaczeń Polski wierzą i pragną ją realizować,

by w służbie na rzecz Państwa zaszczytną misję widzieć,

by honor własny z ambicją państwową wiązać, a pomniejszycielom Polski miejsca nie ustąpić".*)

Racjonalne żywienie

POLSKI SER SUCHY JAKO KONSERWA.

Zagadnienie pod powyższym tytułem odnosi się do sera towarowego, kwaśnego wysuszonego „na kość“, takiego, jaki jest w spożyciu ludowym w niektórych okolicach kraju, np. u łowiczan sery „suche“, lub u górali „oszczypki“.

Są to sery wyrabiane z sernika mleka kwaśnego „zsiadłego“. Z mleka pozostawionego na zsiadłe bywa zazwyczaj uprzednio odciągnięta na wirówce śmietanka. Ale i mleko pełne stawia się na zsiadłe. Jednak przed jego ostatecznym stwarożeniem się śmietanę z wierzchu trzeba zebrać[1]).

Gdy mleko jest już dobrze stwarożone, to — nie bełtając — ostrożnie przelewa się je do woreczków płóciennych i wiesza nad garnkami, aż ścieknie maślanka. Resztę maślanki z twarogu wyciska się do granic możliwości na prasach ręcznych, nadając jednocześnie twarogowi kształty sera.

Tak sporządzone sery suszy się miesiącami w specjalnych siatkach, wieszając je w miejscach przewiewnych (zazwyczaj na strychu), gdzie tracą resztę wilgoci i nabierają właściwej konsystencji.

Ze względu na swe cechy (czas przechowywania nieograniczony, nie kruszy się, nie pleśnieje, nie zmienia swych właściwości smakowych i odżywczych), ser ten jest tradycyjnym artykułem spożywczym, znanym od wieków, gdyż był pospolitym środkiem spożywczym już u ludów pasterskich, koczowniczych. To też w dawnych czasach w Polsce *ser polski* był bardzo popularny.

Jeżeli chodzi o wartość odżywczą polskiego sera suchego, to najlepszym miernikiem będzie porównanie go z mięsem. Porównanie to ilustruje następująca tablica.

Skład chemiczny i wartość kaloryczna w 100 g produktów:

Wyszczególnienie	Mięso wołowe bez kości	Mleko krowie pełne	Ser tłusty z mleka pełnego	Mleko krowie zbierane	Polski ser suchy z mleka zbieranego
Woda	74	87,7	36,3	90,2	4,8
Tłuszcze	6	3,5	29,5	0,7	14,3
Białka	19	3,5	26,2	3,6	73,6
Węglowodany	—	4,5	3,4	4,7	2,2
Sole mineralne	1	0,8	4,6	0,8	5,1
Wartość kaloryczna	133,7	65,4	395,8	40,5	443,8

Należy przy tym uwzględnić i to, że mięso przed spożyciem wymaga zabiegów kulinarnych, ser natomiast jest w stanie już gotowym do spożycia i że polski ser suchy nawet po długim przechowywaniu nie traci swych pierwiastków witalnych.

Również nie bez dodatniego znaczenia jest fakt, że żuty ser, szczególnie suchy, pobudza gruczoły ślinowe do bardzo obfitego wydzielania śliny, co jest niezwykle korzystne dla odżywianego organizmu.

Drugą niezmiernie ważną zaletą polskiego sera suchego jest jego zdolność wprost nieograniczonego co do czasu przechowywania w stanie wysuszonym, a więc zakonserwowanym.

Umożliwia to robienie dowolnych zapasów (białka) na wypadek zwiększonej potrzeby. Pod tym względem muszą ustąpić serowi wszelkie inne konserwy, zarówno mięsne, jak i rybne, które mają — co do czasu — zdolność przechowywania bardzo ograniczoną.

Sera suchego o właściwej konsystencji, smaku, zapachu i barwie nie da się wyprodukować w sposób śpieszny, przemysłowy, w suszarniach cieplnych. W ten sposób bowiem wytopiono by z niego tłuszcz, a sernik na powierzchni zeszkliłby się w żółtą, niearomatyczną masę, w dodatku popękaną.

Ser należy suszyć podobnie, jak go niegdyś suszono w „lesicach“, jak go dziś jeszcze w niektórych okolicach suszą gospodynie wiejskie. Mianowicie sery dobrze wyciśnięte z maślanki zawieszane są na strychu, każdy ser w osobnej siatce i tak, by do siebie nie dotykały i by były na linii najsilniejszego przewiewu powietrza. W ten sposób ser suszy się przez kilka miesięcy. W ciągu pierwszych tygodni ser intensywnie „poci“ się: woda wówczas wyparowuje, a na powierzchni zastyga masa złożona ze śmietano-masła i soli mineralnych. Ponieważ powłoka ta utrudnia dalsze odparowywanie wody, przeto ten mocno już podsuszony ser dziurawi się na wylot grubymi igłami w kilku lub kilkunastu miejscach.

Należy zwrócić uwagę na to, że ser suchy udaje się tylko z mleka odciąganego, względnie zbieranego, aby po wysuszeniu nie posiadał ponad 15% tłuszczu, w przeciwnym bowiem razie trudno jest ser wysuszyć, tłuszcz wyzwala się, jełczeje i ser psuje się.

Polski ser suchy, o ile jest właściwie magazynowany, może być przechowywany nawet przez lat kilkanaście, bez utracenia swych wartości odżywczych. Jest to niezmiernie cenną zaletą tego produktu, daje bowiem możliwości czynienia olbrzymich zapasów sera, zależnie od przewidywanych potrzeb.

Sprawa opakowania konserw z sera (sera konserwowego) wymagałaby jeszcze przestudiowania. W praktyce ludowej polskie sery suche rzadko opakowuje się. Wiszą one w siatkach na strychu, susząc się bez końca, raczej do czasu, kiedy są zdejmowane na sprzedaż na targu lub do spożycia. W nielicznych przypadkach, gdy zachodzi potrzeba transportowania większej ilości tych serów, są one pakowane do przewiewnych skrzyń z licznymi szparami i tak układane, by nie dotykały do siebie i by w ten sposób miały jak największy przewiew powietrza. W tym celu przekłada się je suchymi drewnianymi listewkami (witkami wikliny).

Pozostałaby jeszcze do omówienia kwestia, czy posiadamy takie możliwości produkowania polskiego sera suchego, byśmy mogli czynić zapasy na potrzeby wojska, ludności cywilnej i ewentualnie na eksport.

Przeciętny udój mleka w Polsce wynosi rocznie 9 miliardów litrów. Musimy przyjąć, że cała ta ilość mleka jest objęta dotychczasową konsumcją (i eksportem) i że chcąc produkować sera na zapas, musimy powiekszyć produkcję mleka.

Według obliczeń fachowców zwiększenie produkcji mleka jest możliwe przy pewnym wysiłku o 10%. Mielibyśmy więc do dyspozycji 900 milionów litrów mleka, a ponieważ na wytworzenie jednego kilograma polskiego sera suchego potrzeba 20 litrów mleka, otrzymalibyśmy co roku dodatkowo 30 milionów kg masła eksportowego i 45 milionów kg polskiego sera suchego na zapas.

Nie należy również zapominać o korzyściach finansowych, jakie osiągnęłoby rolnictwo, lokując dodatkowo 900 milionów litrów mleka o wartości (licząc przeciętnie 15 gr za 1 litr mleka) 135 milionów złotych. Połowa tej sumy mogłaby wpłynąć z zagranicy za eksport masła. Naturalnie wszystko to jest związane z uprzednim polepszeniem i usprawnieniem gospodarki mlecznej w kraju. Niektórzy uczeni polscy widzą w tym kierunku przyszłość naszego Polesia.

Niewątpliwie, jeśli chodzi o polskie sery suche przeznaczone do magazynowania (a więc t. zw. konserwy serne), to najracjonalniej byłoby produkować je przez wielkie serownie, np. spółdzielcze. Poza bowiem względami higienicznymi chodzi tu o produkt standartowy zarówno pod względem składu chemicznego, jak i wymiaru tafelek sera, jego opakowania i t. p.

Na zakończenie nie można pominąć i tego, że polski ser suchy, poza wszystkimi cechami dodatnimi, które wyżej scharakteryzowaliśmy, ma jeszcze i tę zaletę, że utarty na tarce, względnie zmielony w młynku jest pełnowartościowym produktem w gospodarce kuchennej, zupełnie takim samym, jak ser świeży.

Wszystkie więc przytoczone względy wskazują na to, że w naszym kraju powinien nastąpić renesans polskiego sera suchego.

kpt. Eugeniusz Piasecki.

---

1) Mleko „odciągnięte zawiera zaledwie 0,25% tłuszczu, podczas gdy mleko „zbierane“ posiada nawet 0,7% tłuszczu.

Najlepsze potrawy w różnych krajach

DOBRA KUCHNIA MIĘDZYNARODOWA.

Przytaczamy w załączeniu skromny wybór mniej lub więcej znanych recept na „specjały“, które stały się własnością narodową poszczególnych krajów.

ANGLIA.

ANGIELSKA „WHIPS“.

20 dkg otartego o skórki 2 cytryn i 3 pomarańcze cukru wymieszać z wyciśniętym sokiem tychże owoców. Dać do miski 6 żółtek, dodać 10 łyżek białego wina wraz z cukrem rozpuszczonym w soku pomarańczowym, ubijać nad parą, aż stężeje i odstawić mieszając tak długo, aż wystygnie. Teraz dodać tęgą piankę z białek, 3 łyżki araku lub silnego rumu, 2 dkg rozpuszczonej żelatyny i albo parę łyżek ananasu w kostki, albo też konfitur truskawkowych. Whips włożyć do okrągłej formy wysmarowanej najlepszą oliwą stołową, zostawić na parę godzin na lodzie, a potem z formy wyrzucić.

IRISCH STEW (MIĘSO BARANIE).

Łopatkę lub kotlety pokrajać w plastry, zbić pałką, posolić i opieprzyć. Na dnie rondla ułożyć pokrajaną w talarki cebulę, na to dać warstwę mięsa ,na mięso dać warstwę obranych i pokrajanych w talarki kartofli, posoliwszy je odpowiednio. Teraz znowu cebulę, na to mięso, później kartofle i t. d., tak długo, aż zapasu starczy. Następnie nalać wody na grubość palca powyżej mięsa i dusić powoli przez 2 godziny. Potem dodać jeszcze parę surowych kartofli i dusić dalsze ½ godziny. Potrawę tę podać na gorąco.

AUSTRIA.

„KAISERSCHÖBERT“.

Utrzeć 3 łyżki mleka z 50 g. masła. Dodać potem 3 żółtka, piankę z 3 białek i 80 g. mąki. Ciasto to piec w gorącym piecu w foremce posypanej mąką. Po wyrzuceniu z formy pokrajać „Schöbert“ w kostki i zalać w garnku gorącą zupą.

KAISERSCHMARREN.

Do 120 g. mąki, rozczynionej z 3/8 litra mleka, dodać soli, 3 łyżki stołowe cukru, 6 żółtek i piankę z 6 białek. Ciasto to wlać do rondla, w którym rozpuszczono 120 g. masła. Następnie upiec je w piecu na rumiano, pokrajać w małe kawałki, posypać cukrem waniliowym i podać z kompotem lub sokiem owocowym.

„PTASZKI CIELĘCE“.

6 sznycli cielęcych zbić dobrze, posolić, nadziać, zwinąć, związać nitkami i przysmażyć na rozpalonym maśle. Następnie zalać je zupą, dusić, oprószyć sok 1½ łyżki mąki, dodać 1/8 litra kwaśnej śmietanki i zagotować. Tak zwane „Vögerln“ (ptaszki) podaje się na stół w sosie do duszonego ryżu lub makaronu.

Nadziankę przyrządzić następująco: 30 g. słoniny i 100 g. cielęciny przepuścić przez maszynkę, dodać 1 żółtko, 30 g. namoczonej bułeczki, soli, pieprzu i skórki cytrynowej na końcu noża. Domieszać również trochę pietruszki, drobno szatkowanej cebulki i 2 pieczarki.

„PŁUCKA CIELĘCE“.

Płucka cielęce pokrajać na trzy części, dać do garnka z wodą (muszą być wodą zakryte), dodać octu, soli, 2 goździki, 6 ziarnek pieprzu, 1 liść bobkowy, 1 ząbek czosnku, cebuli i gotować wszystko razem. Po wystygnięciu usunąć chrząstki i pokrajać płucka na makaron, przyrządzić zaprażkę, zaprawić ten sos skórką cytrynową i zagotować jeszcze raz. Można dodać ¼ litra kwaśnej śmietanki. Płucka te podaje się z knedelkami z bułek lub strudlem grysikowym.

„CIASTO DROŻDŻOWE“.

Rozpuścić 160 g. masła, dodać 1 jajko, 3 żółtka, 60 g. cukru, 30 g. drożdży, 560 g. mąki i ¼ litra mleka, wyrabiać dobrze ciasto i odstawić, by narosło. Obrać łyżką kawałki ciasta wielkości jajka, spłaszczyć je na namączonej stolnicy i nadziewać powidłem, czereśniami, makiem lub serem. Porobić kule i ułożyć je do brytfany, w której rozpuszczono 120 g. masła. Gdy nieco narosły, piec je przez ½ godziny w piecu, a po wyrzuceniu posypać cukrem waniliowym.

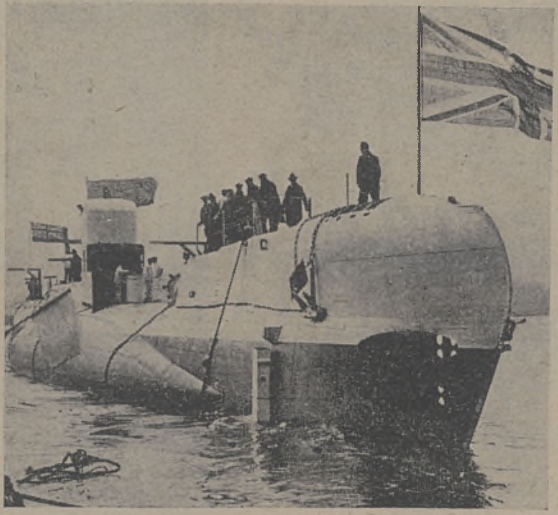
CZECHO-SŁOWACJA.

CZERWONA KAPUSTA Z JABŁKAMI.

Kapustę po oczyszczeniu pokrajać lub poszatkować, nastawić na zimno w 1½ litrze wody solonej i zagotować. Po zagotowaniu wyrzucić na cedzidło i przelać zimną wodą. W międzyczasie pokrajać 5 kwaskowatych jabłek, najlepiej renet złotych, w cieniutkie plasterki, obrawszy je poprzednio i usunąwszy środki. Kapustę wycisnąć, zmieszać z jabłkami i dać do 10 dkg rozpalonego tłuszczu, w którym usmażono 2 drobno siekane cebule. Dodać szczyptę mielonego pieprzu, kopiatą łyżkę mączki cukrowej, 1 łyżkę rosołu wołowego i kieliszek czerwonego wina. Uduszoną na miękko kapustę podać na półmisku.

CZESKIE KNEDLE.

Utrzeć 5 dkg masła, dać do tego 3 jajka, 1 szklankę wody lub mleka, 50 dkg mąki i urabiać tę masę łyżką, tak długo, że poczną się tworzyć pęcherze. Następnie wymieszać z 5 wielkimi bułeczkami, pokrajanymi w kostki i zapiekanymi na 2 łyżkach masła; teraz formować kluski lub brać ciasto łyżką, gotować w słonej wodzie przez pół godziny i, polawszy tłuszczem, podać do stołu. Śliniankę podaje się osobno.



Angielska łódź podwodna.

CZESKIE KOŁACZE Z POWIDŁEM.

10 dkg miękkiego masła utrzeć z 2 żółtkami, skórką cytrynową i 1 łyżkę rumu, dodać 50 dkg mąki, 3 dkg rozczynionych drożdży, nieco soli i tyle mleka, by urobić lekkie ciasto. Ciasto to urabiać tak długo, aż pocznie od łyżki odstawać. Gdy nieco narosło, formować małe okrągłe placki, i układać je na blasze posmarowanej masłem. Po upieczeniu posmarować słodkimi powidłami i posypać słodkim tartym piernikiem.

CZESKA ZUPA KARTOFLANA.

50 dkg obranych kartofli ugotować na miękko w ½ litrze solonej wody i przefasować. Z 3 dkg tłuszczu i 3 dkg mąki zrobić jasną zaprażkę, zalać 1/8 litra mleka, dolać wodę, w której ugotowano 10 dkg wędzonki, zużyć też wodę kartoflaną, której nie należy dlatego zbytnio solić i zagotować wszystko razem. Przypiec teraz 2 bułeczki, pokrajane w kostki, również mięso w drobne kostki pokrajać i zalać zupą zaprawioną korzeniami. Można też dowolnie dać do zupy gotowanej kaszy jęczmiennej lub grubszych krupek.

Przepisy na czasie

Poniżej podajemy kilka mniej znanych przepisów, które będą przerabiane na kursie dla koleżanek, zorganizowanym przez Referat Gospodarstwa Domowego Oddziału Grodzkiego Z. N. P.

Kurs będzie prowadzony przez Instruktorkę Elektrowni Miejskiej, p. J. Dobkowską.

Kurs będzie się odbywał w dniach 13, 20 i 32 maja r. b. w godz. 17-ej — 20-ej w Salonie Elektrowni Miejskiej, Marszałkowska 150.

BOTWINKA Z ZIEMNIAKAMI.

Proporcja:
15 dkg włoszczyzny
$^{1}/_{4}$ kg. buraków
2 pęczki botwinki
4 dkg. masła
$^{3}/_{4}$ szkl. śmietany
sól, cukier, zielony koperek.

Wykonanie:

1. Jarzyny oczyścić, przy botwince tylko część zielonych listków obciąć.
2. Z włoszczyzny i buraków (pokrojonych w plastry) ugotować wywar.
3. Botwinkę pokroić drobno i poddusić 15 minut z masłem w małej ilości wody (na kuch. elektr. można zupełnie bez wody).
4. Z wywaru wyjąć włoszczyznę i buraki, włożyć botwinkę, doprawić solą, cukrem, śmietaną, wrzucić drobno posiekany koperek lub pietruszkę. Podać z purée z ziemniaków.

JAJA Z PIECZARKAMI LUB SMARDZAMI POD BESZAMELEM.

Proporcja:
$^{1}/_{4}$ kg. smardzy (lub pieczarek)
4 dkg. masła
5 dkg cebuli
4 jaja (ugotow. na twardo)
parmezan tarty, bułeczka tarta.

Sos beszamelowy.

4 dkg. masła
4 dkg. mąki
1—2 żółtka
1 szkl. śmietany
sok z cytryny
sól, cukier.

Wykonanie:

1. Ugotować jaja na twardo, pokroić w plastry.
2. Zrumienić na złoty kolor cebulę, włożyć starannie opłukane i pokrojone w paseczki grzyby (smardze uprzednio sparzyć i dusić około 20 min.).
3. Wyłożyć grzyby na półmisek, przykryć z wierzchu plastrami jaj i zalać gęstym sosem beszamelowym. Po wierzchu posypać obficie startym parnezanem i zapiec. Podać jako przystawkę.

Sos.

Zrobić białą zasmażkę z mąki i tłuszcz rozprowadzić zimną wodą, zagotować. Dodać śmietanę, sok z cytryny (do smaku) żółtka, sól, cukier i trochę parmezanu. (Po zmięszaniu z żółtkami nie gotować).

Uwaga. Pieczarek przed duszeniem nie parzyć dotyczy tylko smardzy.

DROBNE CIASTECZKA Z MIGDAŁKAMI.

Proporcja:
30 dkg mąki
15 „ masła
1 szt. jajo (całe)
10 dkg pudru
5 „ migdałów
skórka cytr. lub wanilia.

Wykonanie:

1. Mąkę i puder przesiać i zagnieść z masłem i jajem (krótko wyrabiać).
2. Wałkować placki grubości $^{1}/_{2}$ cm, wykrawać kieliszkiem, lub szklanką półksiężyce, smarować białkiem i posypywać drobno poszatkowanymi migdałami. Piec na złoty kolor. (Podać do płynnego owocu).

POTRAWY WIOSENNE. TORT Z JARZYN.

F a r s z I.
Proporcja:
$^{1}/_{2}$ kg szpinaku
3 dkg masła
sól, cukier.

Wykonanie:

1. Zagotować wodę z solą i cukrem, wrzucić opłukany starannie szpinak i pogotować w naczyniu odkrytym około 10 minut. Wyjąć, dobrze osączyć na sicie z wody przepuścić przez maszynkę. Wymieszać z masłem, doprawić solą i cukrem do smaku (szpinak powinien być jasno zielony).

F a r s z II.
Proporcja:
$^{1}/_{4}$ kg marchwi
3 dkg masła
sól, cukier
ziel. koper.

Wykonanie:

2. Marchew zetrzeć na tarce, posolić, dodać kawałek masła i udusić. (Na kuchni elektr. dusimy jarzynę bez wody). Kiedy marchew miękka, wymięszać z drobno posiekanym koperkiem.

F a r s z III.
Proporcja:
$^{1}/_{4}$ kg buraków
3 dkg masła
sól, cukier
$^{1}/_{2}$ szkl. śmietany.

Wykonanie:

3. Buraczki zetrzeć na tarce, posolić, udusić z masłem. Kiedy miękkie, wymieszać ze śmietaną.

F a r s z IV.
Proporcja:
Rzodkiewki
ziel. sałata, szczypior
$^{3}/_{4}$ szkl. śmietany.

Wykonanie:

4. Rzodkiewki, sałatę i szczypior pokroić drobno, posolić, wymięszać ze śmietaną.

NALEŚNIKI Z PIANĄ.

Proporcja:
24 dkg mąki
$1^{1}/_{2}$ szkl. śmietany (mleka)
4 jaja (żółtka + piana)
sól
słonina.

Wykonanie:

5. Mąkę rozrobić z żółtkami i śmietaną (jeśli ciasto za gęste, dodać trochę wody), na końcu wymięszać lekko z pianą. Patelnie silnie rozgrzać, wysmarować słoniną, wlewać po trochu ciasta, obsmażać z obydwu stron.
6. Usmażone naleśniki przekładać jarzynami, aż powstanie dość wysoki torcik. Na ostatnim naleśniku ułożyć sałatkę z rzodkiewek. Kroić, jak tort w ćwiartki. Osobno w sosjerce podać bułeczkę zrumienioną z masłem albo sos pomidorowy (czy szczawiowy). Podać na gorąco, jako drugie danie.

Komisja do Spraw Pracy Kobiet Związku Nauczycielstwa Polskiego

W związku z akcją przygotowawczą do obrony kraju drukujemy poniżej apel Komisji do Spraw Pracy Kobiet, działającej w ramach naszej organizacji jako Komisja Zarządu Głównego Z. N. P. Obowiązkiem wszystkich członków Z. N. P., specjalnie zaś obowiązkiem Zarządów Ognisk i Oddziałów, jest współdziałać z Komisją. Akcja jej musi zatoczyć jak najszersze kręgi i objąć ogół zdolnych do pracy w tym zakresie członków Z. N. P.

Koleżanki!

Przeżywamy chwile osobliwe.

Zagrożona może być niepodległość Polski i całość jej granic, zagrożona jest w całym świecie wolność człowieka i sprawiedliwość społeczna.

W każdej chwili wybuchnąć może mordercza, straszliwa niż wszystkie dotychczasowe wojna.

Wojna, w której walczyć i ginąć mogą nie tylko żołnierze na froncie, lecz i ludność cywilna.

W wojnie tej wróg zechce dezorganizować całe nasze życie gospodarcze, społeczne i kulturalne.

W obliczu grożącego niebezpieczeństwa wszystkie organizacje społeczne i zawodowe stanęły do apelu, całe społeczeństwo musi uzbroić się moralnie i przygotować tak, by zaskoczenie było niemożliwe.

Kobietom będzie powierzona w całym kraju obrona ludności cywilnej.

Sprawy gospodarcze, a zwłaszcza aprowizacja, i opieka nad dzieckiem zajmować będą najważniejsze miejsce. Tylko wtedy, gdy ludność poczuje, że te sprawy są należycie zorganizowane, można będzie mówić o utrzymaniu ducha, spokoju i równowagi psychicznej, tak ważnej w czasie wojny.

Wzywamy Was, Koleżanki, do pracy w tej dziedzinie. Komisja do Spraw Pracy Kobiet Z. N. P. zgłosiła swe przystąpienie do Organizacji Przysposobienia Wojskowego Kobiet w charakterze członka współdziałającego, uważając, że prace członkiń Z. N. P. dla obrony kraju winny iść poprzez zawodową organizację.

Zakres pracy będzie obejmował głównie dział propagandy i oświaty oraz pogotowia społecznego. Zależnie jednak od warunków lokalnych i uzdolnień osobistych, winny Koleżanki objąć i wszelkie inne prace wchodzące w zakres obrony kraju.

Koleżanki! Jesteśmy pewne, że wezwanie nasze znajdzie odzew w sercach Waszych.

Przystępujemy z całym zapałem do pracy, aby wykazać, że nauczycielki chcą i mogą oddać wszystkie swe siły w służbie Ojczyźnie.

PROGRAM PRAC NA NAJBLIŻSZY OKRES.

Zebrania organizacyne.

Do dnia 25 maja referentki Komisji do Spraw Pracy Kobiet winny zwołać zebrania Członkiń Z. N. P. i omówić z nimi sprawę współpracy z P. W. K.

Tam, gdzie nie ma referentek, prosimy prezesów Ognisk o zwołanie zebrań Członkiń Z. N. P., wybranie referentek i niezwłoczne nadesłanie nazwisk referentek do Komisji do Spraw Pracy Kobiet Zarządu Głównego Z. N. P.

Współpraca z P. W. K.

Referentki Komisji zwrócą się do miejscowych komendantek Kół P. W. K., względnie do komendantek Kół Powiatowych o przysłanie kart rejestracyjnych.

Po wypełnieniu kart przez koleżanki, referentki przyślą do Komisji Zarządu Głównego imienny wykaz koleżanek, które wypełniły kartę rejestracyjną z zaznaczeniem czy dana koleżanka zgłosiła swoją dyspozycyjność do prac w P. W. K.:

a) dodatkowo do swoich stałych zajęć,
b) całkowicie w miejscu swego zamieszkania,
c) całkowicie w miejscu wyznaczonym.

Składki do P. W. K.

Członkowie współdziałający wpłacają 10 groszy miesięcznie na P. W. K. Opłatę tę wnosi się przez zakupienie specjalnej mareczki.

Mareczki te otrzymują referentki w Ogniskach i Oddziałach Powiatowych od komendantek P. W. K., przed którymi się wyliczają.

Program prac w poszczególnych środowiskach.

Szczegółowy program prac poszczególnych środowisk winny koleżanki ustalić z miejscowym P. W. K.

Program winien w pierwszym rzędzie objąć przeszkolenie koleżanek w zakresie „Przysposobienia do Obrony Kraju“ i wszelkich prac wynikających z tego przeszkolenia.



KURSY W ELEKTROWNI.

Referat Gospodarstwa Domowego organizuje w maju następujące kursy:
13 maja — obiad wiosenny,
20 maja — jadłospis codzienny,
22 maja — potrawy z rabarbaru i szpinaku.

Kursy będą się odbywały w Salonie Elektrowni Miejskiej Marszałkowska 150 (wejście od Kredytowej) w godz. od 17 m. 30 do 20-ej.

Opłata wyniesie po 50 gr. za lekcję bez względu na ilość osób.

Zgłoszenia na kurs przyjmuje kol. Millerowa Jadwiga telefonicznie 304-12 albo osobiście w dniach dyżuru Referatu.

PRZYPOMINAMY

że dnia 21 maja

upływa termin wpłacania prenumeraty za

M A J

Konto P. K. O. Nr. 18147

ADMINISTRACJA

Chcę schudnąć!

4. Dokończenie

DZIEŃ DZIEWIĄTY.

Pierwsze śniadanie.

a) Szklanka mleka 100 Kal.
Szklanka kawy i produkty zbożowe 100 „
½ filiżanki wisien (konserwy) 50 „
b) Mała porcja przetworów ze zbóż 100 „
Łyżeczka (od kawy) cukru 25 „

Razem 375 Kal.

Drugie śniadanie.

a) Szklanka mleka 100 Kal.
Sałatka z pomidorów i sałata ogrodowa 25 „
b) Kanapka ze sera między dwoma plasterkami chleba 150 „

Razem 275 Kal.

Obiad.

a) 15 brukselek z dwiema łyżkami stołowymi śmietany 50 Kal.
Dwie szklanki mleka 200 „
Sok z pomidorów 25 „
90 gramów befsztyka 150 „
Dwa ziemniaki gotowane 100 „
Kompot morelowy 100 „
¼ szklanki mleka na kawę 25 „

Razem 650 Kal.
Przez cały dzień 1300 Kal.

DZIEŃ DZIESIĄTY.

Pierwsze śniadanie.

a) Sok z pomarańczy 50 Kal.
Szklanka mleka 100 „
½ szklanki mleka na kawę 25 „
Dwa jajka na miękko 150 „
Kawałeczek masła 25 „
Kawałeczek pieczonego chleba 50 „

Razem 425 Kal.

Drugie śniadanie.

a) Szklanka mleka 100 Kal.
Sałatka z pomidorów i rzeżuchy 25 „

Razem 125 Kal.

Obiad.

a) Dwie szklanki mleka 200 Kal.
Sałatka z kapusty, jabłka, cebuli z sokiem z cytryny 50 „
b) Dwa jajka sadzone 20 „
120 g grzybów 100 „
²/₃ filiżanki zielonej fasoli 50 „
Trzy biszkopciki 50 „
Dwie łyżeczki białego sera 50 „
Łyżka stołowoa galaretki porzeczkowej 50 „

Razem 750 Kal.
Przez cały dzień 1300 Kal.

DZIEŃ JEDENASTY

Pierwsze śniadanie.

a) Pół pomarańczy 100 Kal.
Szklanka mleka 100 „
Szklanka kawy i produkty zbożowe 100 „
b) Porcja przetworów zbożowych 100 „
Łyżeczka (od herbaty) cukru 25 „

Razem 425 Kal.

Drugie śniadanie.

a) Sałatka z sałaty ziel. 25 Kal.
Szklanka mleka 100 „

Razem 125 Kal,

Obiad.

a) Dwie szklanki mleka 200 Kal.
Sałatka mieszana z sałaty, czarnej rzodkwi, ogórka i pomidorów 50 „
b) Dwa grzybki nadziewane 300 „
½ główki kalafiora z dodatkiem odrobiny masła 50 „
Mała gruszka 50 „
30 g sera 100 „

Razem 750 Kal.
Przez cały dzień 1300 Kal.

DZIEŃ DWUNASTY.

Pierwsze śniadanie:

a) Sok z połowy pomarańczy 100 Kal
Szklanka mleka 100 „
½ szklanki kawy 50 „
b) Plasterek wędliny 25 „
Jajko sadzone 75 „
Mały kieliszek porteru 50 „
Łyżeczka galaretek z porzeczek 25 „

Razem 425 Kal.

Drugie śniadanie:

a) Sałatka z galaretki pomidorowej, białego serca i sałaty 50 Kal.
Szklanka mleka 100 „
Plasterek białego chleba 50 „

Razem 200 Kal.

Obiad:

a) Dwie szklanki mleka 200 Kal
Sałatka mieszana z pomidorów, selerów, sałaty, cykorii 50 „
b) 200 g smażonej ryby z odrobiną cytryny 200 „
Kalafior w białym sosie 50 „
Ziemniak pieczony z masłem 75 „
Odrobina masła 50 „
Mała gruszka 50 „

Razem 675 Kal.
Przez cały dzień 1300 Kal.

DZIEŃ TRZYNASTY.

Pierwsze śniadanie:

a) Sok z połowy grape-fruit 100 Kal.
Szklanka mleka 100 „
Szklanka kawy i produkty zbożowe 100 „
Łyżeczka (od herbaty) cukru do produktów zbożowych 25 „

Razem 425 Kal.

Drugie śniadanie:

a) Szklanka mleka 100 Kal.
Selery w gałązkach 50 „

Razem 150 Kal

Obiad:

a) Sałatka mieszana z pomidorów, sałaty, cykorii, selerów 50 Kal.
Dwie szklanki mleka 200 „
b) Chudy kotlet wagi 150 g 300 „
Sześć szparagów 25 „
Bułeczka 100 „
Odrobina masła 25 „
Winne grono z 15 jagodami 25 „

Przez cały dzień 1300 Kal.

CZTERNASTY DZIEŃ.

Pierwsze śniadanie:

a) ½ melona 100 Kal.
Szklanka mleka 100 „
Pół szklanki kawy 50 „
b) Dwa jajka sadzone 150 „
Dwa plasterki boczku 50 „

Razem 450 Kal.

Drugie śniadanie:

a) Szklanka mleka 100 Kal.
Sałatka z owoców: pomarańcz, ananasów, winogron albo sałaty 50 „

Razem 150 Kal.

Obiad:

a) Sałatka z sałaty i pomidorów 50 Kal.
Dwie szklanki mleka 200 „
Pomarańcz w plasterkach posypywana cukrem (w ilości łyżeczki od herbaty) 100 „
b) Plasterek rosbeefu 150 g 300 „
½ szklanki gotowanych buraków 25 „
½ szklanki gotowanej marchwi 25 „

Razem 700 Kal.
Przez cały dzień 1300 Kal.

PIĘTNASTY DZIEŃ.

Pierwsze śniadanie:

a) Szklanka mleka 100 Kal.
½ szklanki kawy 50 „
½ grape-fruit 25 „

Razem 425 Kal.

Drugie śniadanie:

a) Sałatka z marchwi i sałaty, sól i ocet 25 Kal.
Szklanka mleka 100 „

Razem 125 Kal.

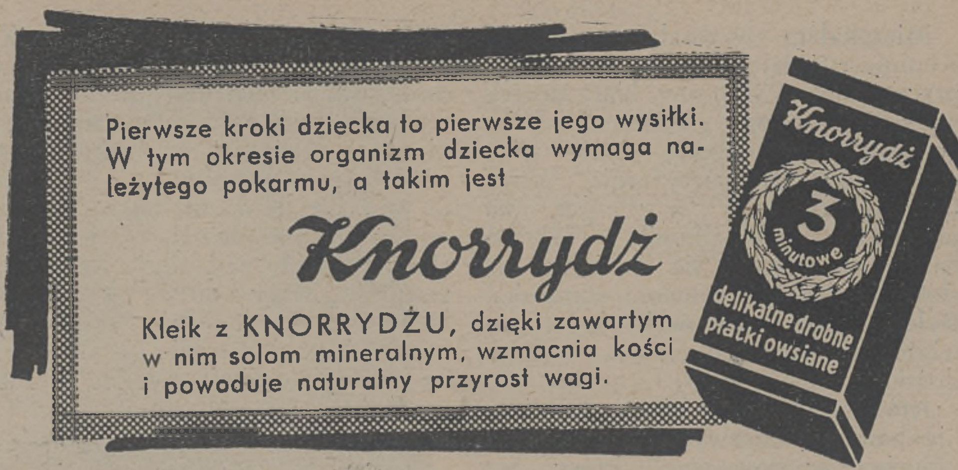
Obiad:

a) Sałatka mieszana kapusty, jabłka, rzeżuchy z odrobiną cytryny 50 Kal.
Dwie szklanki mleka 200 „
b) Rozbelf wagi 150 g pieczony na rożnie 300 „
Dwie duże łyżeczki groszku świeżego polane łyżeczką masła 100 „
Karczoch z dodatkiem ½ łyżeczki herbacianej stopionego masła 50 „
Dwie mandarynki 50 „

Razem 750 Kal.
Przez cały dzień 1300 Kal.

Tłumaczyła z franc. J. W.

Przepisy na czasie



SAŁATKA ZE SZPARAGÓW.

Proporcja:
½ kg szparagów
2 żółtka
½ szkl. oliwy
musztarda, sól, sok z cytryny
2 jaja (na twardo)
(zielona sałata, rzodkiewka) do dekoracji.

Wykonanie:

1. Ugotować szparagi w wodzie z solą i cukrem. Pokroić (odłożyć parę główek osobno).
2. Zrobić majonez z żółtek i oliwy, doprawić musztardą i wymięszać ze szparagami.
3. Jaja ugotować, posiekać drobno.
4. Udekorować sałatkę, zieloną sałatą, rzodkiewkami, posiekanym jajkiem i główkami szparagów.

ZUPA SZPARAGOWA Z GRZYBKIEM ZE SZPINAKU.

Proporcja:
15 dkg włoszczyzny
½ kg szparagów
1—2 szt. żółtka
1 szkl. śmietany
sól, cukier.

Wykonanie:

1. Ugotować wywar z włoszczyzny i szparagów (związanych w pęczek). Kiedy szparagi miękkie odkroić główki, resztę przetrzeć do wywaru, posolić.
2. Wlać zupę do wazy, wrzucić główki szparagów, zaciągnąć żółtkiem, połączyć ze śmietaną.

GRZYBEK ZE SZPINAKU.

Proporcja:
7 dkg mąki (lub bułeczki tartej)
2—3 łyż. mleka
2 łyż. szpinaku
1—2jaja (żółtka + piana)
parmezan tarty
3 dkg masła.

Wykonanie:

Żółtka utrzeć z masłem, dodać mąkę (bułeczkę), wymięszać z ugotowanym posiekanym szpinakiem, startym parmezanem i mlekiem. Na końcu lekko wymięszać całą masę z pianą. Usmażyć grzybek na wysmarowanej patelni (z obydwu stron obrumienić) albo upiec, jak biszkopt w piekarniku. Po upieczeniu pokroić w kostkę, podać do zupy.

BUDYŃ ZE SMARDZY.

Proporcja:
¾ kg smardzy
4 jaja (żółtka + piana)
4 dkg masła
4 „ mąki (zasmażka)
5 „ bułeczki tartej
4 „ masła
5 „ cebuli (zrumienić)
(bułeczka i masło do wysmarow. formy).

Wykonanie:

1. Smardze starannie opłukać i sparzyć.
2. Zrumienić cebulę, dodać pokrojone i smardze — dusić około ½ godziny (bez wody).
3. Z mąki i masła zrobić białą zasmażkę, dodać żółtka (po jednym dodawać, ciągle mięszając).
4. Wymięszać zasmażkę z uduszonymi grzybami, bułeczkę tartą i pianą.
5. Całą masę włożyć do formy budyniowej (bądź garnka ze szczelną pokrywą) wysmarowanej masłem wysypanej bułeczką. Gotować około 45 minut. (Formę budyniową wstawić do garnka z wodą, tak, aby woda sięgała do ⅔ formy, wolno gotować).

Podać na gorąco z sosem: szczawiowym, pomidorowym, koperkowym, czy szczypiorowym.

SUFLET ZE SZPINAKU Z SZYNKĄ.

Proporcja:
5 dkg masła
4 jaja (żółtka + piana)
3/4—1 kg szpinaku
20 dkg szynki
3—4 „ parmezan
4 „ bułeczki tartej.

Wykonanie:

1. Szpinak ugotować w dużej ilości, dobrze osolonej wody z cukrem (gotować 10 minut), dobrze odsączyć na sicie, przepuścić przez maszynkę.
2. Masło utrzeć na śmietanę, połączyć z żółtkami.
3. Szynkę (parówki, serdelki czy kiełbasę) pokroić w kawałki. Parmezan zetrzeć.
4. Wszystkie składniki połączyć razem, wymięszać z parmezanem i bułeczką, dodać pianę.
5. Całą masę rozłożyć równomiernie na półmisku, wysmarowanym masłem; po wierzchu posypać bułeczką tartą, parmezanem i położyć parę kawałków surowego masła. Zapiec (zamiast wędliny można dać jaja na twardo).

ZUPA Z RABARBARU I ŚLIWEK.

Proporcja:
1½ kg rabarbaru
¼ „ śliwek
cukier (do smaku)
skórka cytr. lub pomarańczowa
3 dkg mąki ziemniaczanej.

Wykonanie:

1. Rabarbar obrać ze skórki pokroić.
2. Śliwki sparzyć, zalać następnie zimną wodą i moczyć 1 godzinę przed gotowaniem. Teraz wyjąć pestki śliwki, połączyć z rabarbarem, zalać wodą (5—6 szklanek), włożyć skórkę cytrynową lub pomarańczową — rozgotować.
3. Przetrzeć owoce, dodać cukru, zagęścić mąką ziemniaczaną — zagotować, ostudzić. Podać z grzankami.

SZARLOTKA Z RABARBAREM.

Proporcja:
½ kg mąki
20 dkg masła
18 „ cukru (pudru)
2 żółtka
2 łyż. śmietany
½ proszku spulchniającego
sól
1—1¼ kg rabarbaru
¼ cukru
5 dkg bułeczki tartej
skórka cytr. lub pomarańcz.

Wykonanie:

1. Mąkę i puder przesiać, dodać masło, żółtka, śmietanę, proszek spulchniający — zagnieść. (Krótko wyrabiać, bo ciasto twardnieje).
2. Ciasto podzielić na dwie części: jedną wyłożyć, dno i boki blachy, drugą pozostawić do przykrycia wierzchu.
3. Rabarbar obrać ze skórki, pokroić w cienkie plastry, tuż przed pieczeniem wymięszać z cukrem, bułeczką tartą, skórką pomarańczową lub cytrynową.
4. Masę równomiernie rozłożyć na cieście, posypać rozwałkowanym plackiem, boki zlepić. Posmarować rozbitym jajkiem, piec w średnio gorącym piecu (zaraz po upieczeniu zdjąć z blachy).

Zofia Urbanowska

Mieszkałam w zeszłym roku w Koninie i codzień rano, śpiesząc do pracy, mijałam skromny, biały domek narożny, opleciony girlandami dzikiego wina. Na frontowej ścianie widniał napis: „Stowarzyszenie Sióstr Opatrzności Bożej“, a z boku, na pięterku — był balkonik. Na tym balkoniku, grzała się niekiedy na słońcu sędziwa, siwowłosa staruszka. Była to Zofia Urbanowska, której powieści pochłaniałam chciwie w młodości.

Któż bo, kto ich nie czytał! Kto nie pamięta niezwykłych przygód „Gucia Zaczarowanego“, który we śnie przeniknął w tajemnicze krainy królestwa zwierząt? Kto nie zazdrościł Jankowi - sierocie zwiedzającemu czarowny świat roślin, zwierząt i minerałów na fantastycznej wyspie Atlancie? Które z dziewcząt nie współczuło doli szlachetnej a tak niepraktycznej zrazu Helenki Oreckiej? Kto nie pamięta obrazu bolesnych walk prowadzonych z zaborcami (w książce „Współcześni“)? Kogo wreszcie nie porwała najbardziej urocza ze wszystkich „Róża bez kolców“?

Zofia Urbanowska urodziła się w r. 1849, w Kowalewsku, powiat Koniński, a rozwój jej twórczości przypada na okres rządów Hurki, Kotzebuego i działalności Apuchtina, kuratora okręgu szkolnego warszawskiego. Była to epoka rusyfikacji, ucisku, gnębienia oświaty, przesycona atmosferą szpiegostwa, donosicielstwa, i nieustannej obawy zsyłek lub krwawych represyj ze strony rządu. A jednak w tej właśnie epoce gnębiony duch polski okazał największą żywotność.

Pozytywizm, z Aleksandrem Świętochowskim na czele — uważając przygotowanie zbrojnego powstania za przedwczesne — zachęcał gorąco do pracy na wszystkich dostępnych placówkach, dążył do ekonomicznego podniesienia kraju, do zwalczania ciemnoty, do emancypacji kobiet. W tym czasie właśnie żyli i pisali: Żmichowska (1819), Asnyk, Dygasiński, Łuszczewska, (mn. w 1840), Orzeszkowa, Konopnicka (1846), Sienkiewicz, Prus, Świętochowski (1849).

Rówieśnicą Świętochowskiego, a serdeczną przyjaciółką Deotymy była Urbanowska. O ile jednak tamci autorzy pisali wyłącznie, lub przynajmniej przeważnie dla dorosłych, o tyle Urbanowska postanowiła oddać swój talent na usługi młodzieży. Zadanie nie było łatwe. W tych czasach drakońskiej cenzury prewencyjnej trzeba było za pomocą zręcznych wybiegów przemycać w druku hasła patriotyczne, nawoływanie do czynu, do walki z uciskiem, do zachowania odrębności narodowej. Urbanowska sprostała temu zadaniu, a książki jej znalazły gorący oddźwięk w szerokich kołach czytelników. Na jej dorobek pisarski składają się następujące utwory: „Cudzoziemiec“, 1883,



Zofia Urbanowska w młodości

„Księżniczka“, 1886, „Gucio Zaczarowany“, 1889, „Złoty pierścień“, „W marmurowej górze“, Atlanta“, 1893, „Wszechmocni“, „Róża bez kolców“, 1902. Nie będę omawiała wszystkich tych pozycyj, chciałabym poświęcić jednak słów parę dwom najciekawszym z nich: „Księżniczce“ i „Róży bez kolców“.

„Księżniczka“ ukazała się w roku 1886, współcześnie więc z „Lalką“ Prusa, i podejmuje temat poruszony poprzednio w „Marcie“ Orzeszkowej (1873). Helenka Orecka, podobnie jak Marta, postanawia wziąć się do pracy zarobkowej, nie posiadając żadnego fachowego przygotowania; o ile jednak Marta traci życie w nierównej walce z losem, to młodsza od niej o lat wiele, obdarzona z natury jakąś utajoną energią wewnętrzną, Helenka, wychodzi z tej walki zwycięsko. Autorka chciała tu odmalować stopniową metamorfozę „księżniczki“ w trzeźwą, praktyczną, zaradną pracownicę, i przeciwstawić światu państwa Oreckich, łagodnych, gołębiego serca marzycieli, pozbawionych sprytu życiowego, środowisko czcigodnych członków rodziny Radlicza, obrotnego i praktycznego właściciela składu nasion. Wbrew jednak intencjom autorki ten pan Radlicz i jego rodzina robią wrażenie przyziemnych, tępych i ciasnych gburów, podczas kiedy niepraktyczna „księżniczka“ zyskuje odrazu naszą sympatię. Tkwi w niej jakiś pierwiastek szlachetny, wprost heroiczny. Nie tylko potrafi się w krótkim czasie nagiąć do systematycznej, surowej pracy, wyrzec wielu przywilejów „sfery“, z jakiej wyrosła, ale nadto w krytycznym momencie zdolna jest rozwinąć dość energii, aby, pertraktując osobiście z niesumiennymi dłużnikami ojca, ustrzec go od ruiny. — Odnosimy wrażenie, że nie świat Radliczów ukształtował Helenkę, ale że raczej z niej samej promieniuje siła i poezja, która podbija serce — nawet szkaradnego Andrzeja. Nie ma tu żadnej stopniowej metamorfozy, poprostu wrodzone skłonności bohaterki znalazły ujście w stosownym momencie życia. Książka mówi co innego, niż autorka zamierzała; Urbanowska, ulegając duchowi czasu, postanowiła głosić hasła pozytywizmu w głębi duszy jest jednak szczerą romantyczką, to też powieść jej wbrew świadomym intencjom autorki jest apologią szlachetnego idealizmu.

Temu samemu idealizmowi dała Urbanowska wyraz znacznie później w powieści p. t. „Róża bez kolców“. (458 stronic dużego formatu, z podtytułem: opowiadanie osnute na tle przyrody tatrzańskiej z licznymi rycinami w tekście). Akcja tocząca się w latach 1885—1890 mniej więcej, wprowadza nas w świat Tatr świeżo „odkrytych“ przez Chałubińskiego (zmarł w r. 1889), Tatr z epoki Witkiewicza i Matlakowskiego. Naiwna intryga stanowi tylko przynętę dla młodocianych czytelników, prawdziwym celem jest zapoznanie ogółu z przyrodą górską, charakterem górali podhalańskich, ich gwarą, wierzeniami i podaniami, sztuką zdobniczą Podhala. Ten cel dydaktyczno - propagandowy został osiągnięty w zupełności. Kto zna np. florę tatrzańską, może skonstatować, że wszystkie ważniejsze gatunki roślin zostały tu opisane z całą skrupulatnością. Podobnie potraktowano okazy ze świata zwierząt i minerałów. Znajdujemy też mnóstwo wiadomości z geologii, dotyczących zwłaszcza powstawania skał, jezior, lawin, lodowców i t. p. Mniej udatne są próby oddania krajobrazu tatrzańskiego, w którym autorka dostrzega raczej szczegóły, a nie

umie odczuć jego potęgi, grozy i surowego piękna. — Typy górali reprezentują zarówno postacie epizodyczne (jak gazda, gaździna, przewodnicy) jako też żywo skreślone sylwety Sabały — barda podhalańskiego i „poetki“ góralskiej — Kasi Sobczakówny. Język, jakim przemawiaSabała w „Róży bez kolców“, daje pojęcie o dawnej gwarze góralskiej, choć daleko mu do tej siły ekspresji, jaką osiągnął w swej artystycznej stylizacji Tetmajer (w cyklu nowel „Na Skalnym Podhalu“). Pisząc obszernie i pouczająco o rzeźbie podhalańskiej, czerpała Urbanowska niewątpliwie wiadomości z dzieł Matlakowskiego „Budownictwo ludowe na Podhalu“ i „Zdobnictwo ludowe na Podhalu“, czego zresztą bynajmniej się nie wypiera, wkładając nawet część wykładu w usta samego Matlakowskiego, którego obok Witkiewicza wprowadza do swojej powieści (w rozdziale „Dwaj poeci“).

Wszystko to podane jest w zręcznej formie i ani na chwilę nie nuży. Wątek powieściowy snuje się zgrabnie, a chociaż tajemnica Warburtona dla dorosłych jest aż nadto przejrzysta, to jednak młodzież — nie zblazowaną jeszcze sensacjami ekranu — trzymała w napięciu aż do ostatniej kartki. Młodociany czytelnik pasionował się tą lekturą, pochłaniał ciekawie stronicę za stronicą i ani się spostrzegł, ile się po drodze nauczył.

Książka doskonale rozplanowana, opracowana sumiennie, napisana gładką, czystą, potoczystą polszczyzną,



Z. Urbanowska pod koniec życia.

mimo pewnych usterek (naiwna fabuła; trochę nazbyt ckliwo-sentymentalny patriotyzm, przypominający słabsze powieści Rodziewiczówny), należy do *dobrej literatury dla młodzieży* i stanowi w tej literaturze trwałą, wartościową pozycję. Nic więc dziwnego, że książka została wydana poraz drugi przez Bibliotekę „Iskier“, w 10 lat po wskrzeszeniu Państwa Polskiego (1928).

Polska Akademia Literatury, uwzględniając całokształt działalności Urbanowskiej, odznaczyła ją złotym wawrzynem literackim, a odrodzone Państwo Polskie — krzyżem oficerskim Polonia Restituta.

Urbanowska zmarła 1 stycznia r. 1939 w Koninie, którego była honorową obywatelką. Pogrzeb odbył się dnia 4 stycznia. Brała w nim udział ludność miejscowa, rodzina zmarłej, Siostry Opatrzności Bożej, młodzież szkolna, oraz reprezentant kuratorium O. S. P., wizytator Godecki. Bardzo ładne, rzeczowe przemówienie wygłosił starosta powiatowy, a pismo miejscowe „Głos Koniński“ uczciło autorkę specjalnym numerem (z dnia 7.I. 1939 r.).

Inne pisma polskie ograniczyły się do krótkich, może zbyt krótkich, wzmianek o zmarłej pisarce, której zasługom należało poświęcić trochę więcej uwagi i miejsca.

Jadwiga Ważewska

Rzeczy ciekawe

Czy znacie wyraz „sandwich“? Ten wyraz i sama rzecz nie sięgają dalej niż o 150 lat wstecz. W Anglii, w XIII wieku był hrabia Sandwich, który został pierwszym lordem Admiralicji, czyli najwyższym szefem Marynarki.

Uczęszczał na posiedzenia izby lordów z notoryczną punktualnością. I gdy te posiedzenia przeciągały się zbytnio, podczas gdy inni członkowie dostojnego grona wychodzili dla zjedzenia kolacji, lord Sandwich pokrzepiał się na miejscu plasterkami szynki wsuniętymi między dwie kromki chleba.

Ta potrawa taka prosta i praktyczna zdobyła od razu rozgłos i została ochrzczona od imienia swego wynalazcy, którego zasługa zresztą nie ograniczyła się do dziedziny kulinarnej. On to odgadł geniusz żeglarski tego prostego majtka, chłopskiego syna i dawnego chłopca na posyłki, który stał się sławnym kapitanem Cookiem.

Na obchodach, w epoce królowej Wiktorii, która wydała rozkaz urządzania długotrwałych uroczystości, dziennikarze francuscy byli niepomału zdumieni, widząc, że panie z arystokracji, pięknie postrojone, w czasie wyczekiwania na pojawienie się królowej, wyciągały z kieszeni małe pudełeczka palisandrowe. Te małe sprzęciki mieśliły w sobie „sandwiche“, cienko pokrajane i zawierające pomiędzy dwoma kromkami chleba po plasterku szynki, które te „lady“ ze smakiem chrupały. Później każda z pań brała piękny flakon i popijała z niego — a nie obywało się przy tym bez wybuchów śmiechu przed, podczas i po tej czynności. Było to „sherry“.

Dziennikarze paryscy, których kieszenie nie zostały zaopatrzone w śpiżarki, — konali z głodu. Nie przewidzieli, że uroczystość będzie trwała tak długo. Po długich molestowaniach udało im się wreszcie dostać od woźnych Westminsteru biszkopty, za które bardzo drogo zapłacili. Ale biszkopty te nietylko że nie wet podsycać. I nadmiar złego poczuli wkrótce gwałtowne palenie w żołądku. Niespokojni, zapytywali, co też mogły zawierać owe biszkopty, które były dość duże i wyglądały apetycznie. I dowiedzieli się z przerażeniem, że były zrobione na musztardzie, a sporządzane umyślnie dla zaostrzenia apetytu.

GASTON DERYS

L'art Ménager

BRAK WITAMIN WYWOŁUJE GŁUCHOTĘ.

Jednemu z londyńskich badaczy witamin E. Mallenbyemu, udało się przeprowadzić cenne bardzo dla fizjologii doświadczenia, które wskazują, jak daleko idące zmiany w organizmach może wywołać stały brak witamin w pożywieniu.

Mallenby przeprowadzając swoje doświadczenia na kilkotygodniowych psach przez pozbawienie ich w pożywieniu witaminy, wywołał przejściową albo też stałą głuchotę. Przyczyną tej głuchoty są procesy rozpadowe, zachodzące w nerwach, które ze swej strony powodują zmiany anatomiczne w t.zw. labiryncie (części ucha).

Heroiczna odprawa

Przeżyliśmy w Polsce wspaniały dzień. Dzień dumy i godności narodowej. Przeżyliśmy ten dzień spokojni, skupieni, pełni gotowości i świadomi swej siły.

Dzień 5 maja 1939 r., w którym Minister Spraw Zagranicznych Polski, daje odprawę uroszczeniom i przeciwstawia zdecydowaną wolę narodu polskiego nie powstrzymywanemu przez nikogo od lat pochodowi i zaborczości germańskiej jest zaiste dniem radości i dniem heroicznego zdeterminowania.

Cały świat czekał na stanowisko Polski. Cała Europa zwrócona miała oczy na Warszawę i na jej reprezentanta, kierującego sprawami zagranicznymi.

Toteż cała Europa jest świadoma, że w dniu 5 maja pochód germański został wstrzymany. W poprzek jego drogi położono tamę nie z linij Maginota, lecz z piersi i serc żołnierzy polskiego narodu.

Parafrazując Mickiewicza, rzecby można, że w ostatnich czasach, „zwycięstwo i zabór biegło przed i za Hitlerem". Dopiero zdecydowana do ofiar pierś żołnierza polskiego kładzie kres temu pochodowi. Kładzie kres na zawsze...

Faktem tej niezwykłości, faktem tego zdecydowania i spokoju, wobec którego nawet „odwaga załamuje ręce", była zdumiona Europa. To było powodem, że słuchano nas na całym świecie, że interesowano się tym co powie min. Beck, we wszystkich stolicach świata.

Nie sposób dziś ocenić skutków naszej heroicznej odprawy.

Odprawy udzielonej z godnością, spokojem, precyzją w rozumowaniu i logiką na jaką tylko kultura łacińska zdobyć się może. Dzięki tym wyjątkowym cechom, które zresztą były udziałem i innych mów min. Becka, cały Naród Polski jest zgodny w tym, że mowa ta odwraca nową kartę historii w stosunkach polsko - niemieckich, a zapewne i europejskich, że jest spełnieniem pragnień wszystkich Polaków i jako taka wypowiedziana jest w ich imieniu.

Tak samo zgodna jest ocena całego świata, oczywiście poza państwami „osi". Dzieje się to nie dlatego, że mowa w treści swej zawiera to, czego każdy dla siebie, dla swego egoistycznego interesu poszukuje, lecz dzieje się tak dlatego, że precyzuje podstawowe stanowisko dziejowe narodu poskiego, które jest i musi być jedno, dla całej społeczności polskiej, a przez nią i dla społeczności europejskiej.

Gdy minister Beck mówi, że Polsce obce jest „pojęcie pokoju za wszelką cenę" nie tylko ujmuje tym wyznanie wiary polskiej, ale stwierdza zarazem, że pochód niemiecki rozpoczął się od chwili, gdy na Zachodzie usiłowano właśnie za wszelką cenę go zachować z wiadomymi skutkami dla obecnego pokolenia. Gdy stwierdza, że po pró moralnych, politycznych i fizycznych linii polityki zagranicznej Polski, i to bez względu na to, czy będziemy mieli takie, czy inne pakty, takie czy inne koneksje. z sąsiadami. Wierzymy w siebie, liczymy na siebie i postępowanie nasze jest uzależnione od wyznawanych przez nas norm.

Jeżeli politycy europejscy tych momentów uwzględniać nie będą, będą się stale mylić w ocenie działania narodu polskiego i jego reprezentantów.



bie pokojowego uregulowania stosunków polsko - niemieckich żałoby nosić nie będziemy, wypowiada tym samym życzenia wszystkich Polaków.

Gdy mówi o niechęci do handlowania cudzymi interesami, daje przede wszystkim swoją sylwetkę duchową dyplomaty, i ustala, raz na zawsze, rycerskie zasady dla dyplomacji polskiej.

Gdy wreszcie akcentuje imponderabillia — jak honor, jako jedyną rzecz bezcenną, daje w tym sposób pojmowania interesów swego państwa, przez wszystkich Polaków, bez różnicy wyznania politycznego.

Tak więc mowa ministra Becka jest syntezą żądań Narodu Polskiego bez względu przekonania polityczne.

Europa zaś, zasłuchana w to, co powie nasz minister, otrzymuje granice,

Dlatego mowa pułkownika J. Becka jest nie tylko ważna przez to, że odpowiada spokojnie na podrażnioną mowę kanclerza Hitlera.

Ważność jej leży również i w tym, że ustala granice naszych interesów, których nikomu bez konsekwencyj przekroczyć nie pozwolimy.

Wreszcie ważność mowy zawiera się niewątpliwie i w tym, że kładzie ona zdecydowanie kres bezkrwawemu powodzeniu i karierze hitleryzmu w Europie.

Odtąd hitleryzm, jeżeli chodzi o powodzenie zewnętrzne i polityczne chylić się będzie do upadku i poza dotychczasowe powodzenia już nie wyjdzie.

J. W.

Prenumerata miesięczna wynosi 50 gr., Cena egzemplarza 30 gr. Rocznie 5 zł.
Konto rozrachunkowe Nr 209. Konto PKO. Nr 18.147.
We Francji miesięcznie 3 fr. 50 c., rocznie — 40 fr. — Konto C/c Lille 38015.
Artykuły niezamówione przez redakcję nie są honorowane. Nadsyłanych rękopisów Redakcja nie zwraca.

Adres Redakcji: Warszawa I, ul. SMULIKOWSKIEGO 5 m. 8. Telefon Redakcji: 3.21-83.

Redaktorka: *Maria Wiąckowa*. „Drukarnia Lekarska", Sp. z o. o. Warszawa. Wydawca i redaktor odpowiedzialny *J. A. Wiącek.*